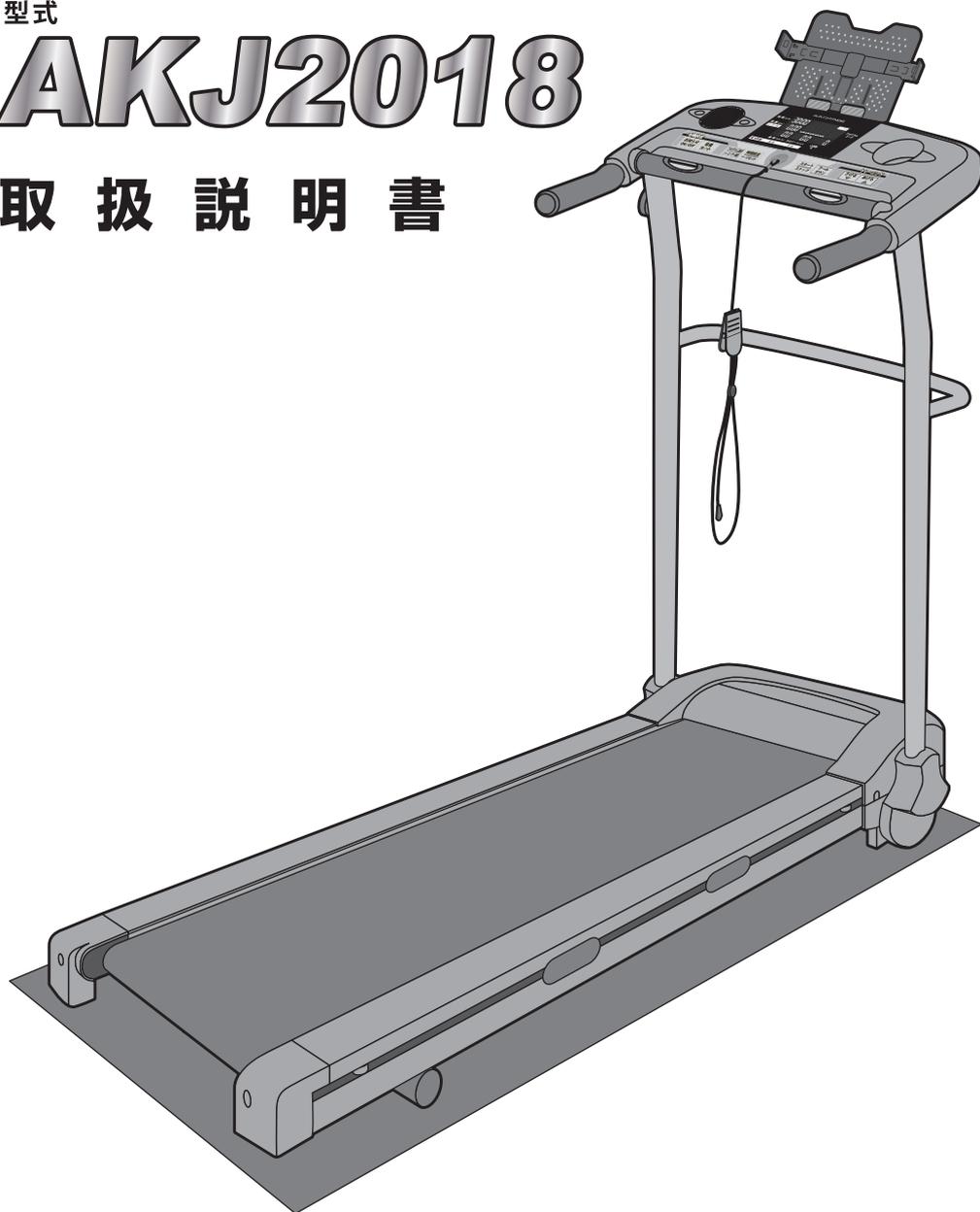
ALINCO FITNESS

品名
# ジョギングマシン2018

型式
# AKJ2018

# 取扱説明書

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。
●改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。
●無断の複製は固く禁じます。

## ご使用前に必ずお読みください

この度は、ジョギングマシン２０１８「ＡＫＪ２０１８」をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございました。
この取扱説明書は、本製品の使用上の注意及び警告事項について詳しく記載しています。
本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容にしたがって正しくお使いください。また、お読みになった後も、必要なときにいつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所へ大切に保管してください。なお、**本製品のご使用制限は体重９０kg以下・連続使用時間３０分までとなります。**（機器の連続使用によって熱を帯びた部品を冷却し、故障を防止するため、また、機器を末永くご使用いただくため、**連続使用後、約1時間は本製品を休ませてください。**）

INDEX

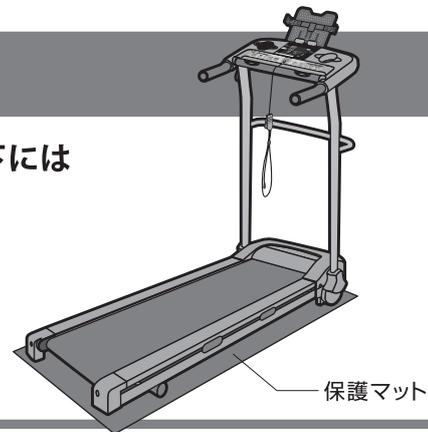
## ⚠ 本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です！

**家庭で行うトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。**
**本書に記載されている内容を守り、自己の責任のもとでトレーニングを行ってください。**

- 本製品は、マグネット式の安全装置（安全キー）により、トレーニング中に転倒などが発生したとき、安全キーが外れることで停止させることができます。トレーニングを行うときは必ず安全キーを装着してください。
- 本製品は、過負荷や静電気からモーターや電子部品などを保護するために強制的に電源供給を停止させる機能がついています。予期せぬ故障や保護装置が働いたときには、突然停止する場合がありますので、ご使用の際には突然停止しても転倒しないよう、必ずハンドルを持ち、安全に止まれる速度の範囲でご使用ください。
- 本製品は、安全キーを外す又はストップボタンを押すことで停止させることができます。本製品を使用される前には、必ずご使用の速度で安全に停止できることをご確認のうえ、ご使用ください。
- 走行ベルトなどの部品が消耗した状態でのご使用は、大変危険ですのでおやめください。
- 速度調節ボタンはゆっくりと操作してください。急な操作は機器を傷めるばかりでなく、重大な事故を引き起こすおそれがありますのでおやめください。
- 定期的に安全作動の確認・メンテナンスを行ってください。（Ｐ１５～Ｐ１９参照）

**お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。**

## ⚠ 床面保護マットについて

**床面保護と静電気による故障防止のため、本製品の下には必ず、付属の保護マットを敷いてください。**

## 警告・注意

### 安全のために、必ずお守りください。

取扱説明書の警告及び注意内容は、危険の度合によって次の2段階に分けています。
表記されている内容をよく理解していただき、取扱説明書にしたがった使用法で点検・運動を行ってください。

**⚠ 警　告**

記載されている内容を守らなければ、死亡や傷害事故が生じる危険のあることを示します。

**⚠ 注　意**

記載されている内容を守らなければ、けがや製品が破損するおそれのあることを示します。
・破損したままで使用しますと、傷害事故の原因になります。

絵表示の意味

- 🚫 絶対におこなわないでください。
- 分解をしないでください。
- ❗ 必ず指示に従い、行ってください。
- OK? 確認をしてください。

本書記載の警告及び注意事項を遵守されずにご使用されて生じた、いかなる事故につきましても、弊社としましては、一切の責任を負いかねますのでご了承ください。
また、本書記載の警告及び注意事項に該当すると思われる場合は本製品の設置及び使用はせず、ただちに弊社カスタマーサービス課へお問い合わせください。

●各ページには安全にご使用いただくための注意点も表記しております。よくお読みいただき、記載している内容を十分ご理解の上、ご使用ください。

# 警告・注意事項



## 使用前の警告・注意事項

### ⚠ 警　告

- 本製品は家庭用のフィットネス機器です。
学校・スポーツジム・業務用など、不特定多数の方による使用はしないでください。
また、動物の運動用や運動以外の目的では使用しないでください。
- 本製品は歩行から軽いランニングまでを行うものです。
ご自身にあった無理のない速度でご使用ください。
また本格的な走行用としては使用しないでください。
- 本製品は日本国内でのみお使いください。
- 本製品は健康の維持・増進を目的とした製品であり健康な方を対象としています。

次に該当する方は本製品を使用しないでください。

- 医師が使用を不適当と認めた方

次に該当する方は必ず医師に相談の上、ご使用ください。

- 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
- 知覚障害のある方
- 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
- 皮膚疾患のある方
- 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
- 骨粗しょう症など骨に異常のある方
- 心臓に障害のある方
- ペースメーカーなどの体内植込型医用電気機器を使用している方
- 呼吸器障害をお持ちの方
- 高血圧症の方
- 内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）などの急性症状のある方
- 悪性の腫瘍のある方
- リウマチ症、痛風、変形性関節炎などの方
- 過去の事故や疾病などにより背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
- 腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症など）のある方
- 脚、腰、首、手にしびれのある方
- 静脈りゅうなどの重度の血行障害や血栓症などのある方
- リハビリテーション目的で使用される方

上記以外に身体に異常を感じているとき

- 小学生以下及び１人での運動に不安を感じている方、他者から見てそう感じられる方が使用される場合、またはリハビリテーションの目的で使用される場合は、成人（健常者）の方の介添えの上、ご使用ください。
また、小さなお子様やペットのいる場所での運動・保管はおやめください。
- ⊘ 小さなお子様や取扱説明書・警告ラベルの内容が理解できない方がお一人で本製品に触れ、使用しないように十分ご注意ください。誤った使用は事故の原因になります。
- **本製品の使用体重制限は最大９０ｋｇです。**
体重が９０ｋｇを超える方はご使用はしないでください。ご使用中、機器が破損するおそれがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。
- **本製品の連続使用時間は最大３０分です。
３０分を超える連続作動はおやめください。また、ご使用後１時間は本製品を休ませてください。**

### ⚠ 注　意

- この取扱説明書及び保証書は、大切に保管されますようお願いします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。

## 設置時の警告・注意事項

### ⚠ 警　告

- 安全のため、設置の際は必ず軍手などを着用して、大人２人以上で行ってください。
- 本製品の設置の際は、使用者がトレーニング中に他の器具に触れないような場所に設置し、本製品の後方面は走行速度についていけない場合などの避難場所として２m以上空けてください。
（P９「設置上の注意」参照）
- 運動中に身体を壁や柱などにぶつけないよう、広い場所でお使いください。
- ⊘ 直射日光の当たる場所や湿気の多い場所、熱器具の近く、屋外には設置しないでください。感電・漏電・発火の原因になります。
- 本製品の設置の際は、ボルト、ナット、パイプなどに手、指などをはさまれないようにご注意ください。また、床面を保護する付属の保護マットを敷いてください。
- (OK?) 本製品を長期にわたりご使用いただくため、ボルトの締まり、ピンの差し込み、金属バリなどの有無、変形やひび割れなどがないことをご確認ください。
- 設置が完了するまでは、電源プラグをコンセントに差し込まないでください。また、ホイールカバーを取り付け及び取り外すときには、必ず電源プラグをコンセントから抜いてください。
- 設置完了後の試運転は、ローラーや走行ベルトなどの駆動部分に手足や髪の毛などを巻き込まれないようにご注意ください。
- 本製品を改造、もしくは付加及び部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こすおそれがありますので絶対にしないでください。

### ⚠ 注　意

- (OK?) 設置前には部品が全て揃っていることを必ずご確認ください。もし揃っていない場合にはお手数ですが弊社カスタマーサービス課までご連絡ください。
- 本製品は必ず屋内でご使用ください。屋外や倉庫、ベランダや軒下など、チリやほこり、砂、ペットの毛などが多い場所、浴室など湿度の高い場所、熱器具の近くには設置しないでください。
サビや傷み・故障の原因になります。

# 警告・注意事項

本製品は床強度がしっかりとした水平な床の上に設置し、**使用中及び移動・保管の際にも必ず床面を保護する付属の保護マットを敷いてください。**
**また、直接床材の上で使用された場合、床面の材質（塩化ビニル製など）によっては床材が変色する場合があります。**特に、畳の上ではご使用にならないでください。畳に損傷を与えます。

設置完了後、大きなグラつきやガタつきがないことを必ずご確認ください。

## 使用時の警告・注意事項

### 警　告

本製品は１人用です。同時に２人以上でご使用にならないでください。

本製品への巻き込みを防ぐため、運動中は身体のサイズにあった運動着を着用し、(ゆったりと余裕のありすぎる衣服は避けてください）また、手指や髪の毛などの巻き込みにご注意ください。

**裸足・靴下・ストッキングなどで本製品をご使用になるのは危険ですのでおやめください。**
必ずゴム底の運動靴（ランニングシューズ、トレーニングシューズ）を履いてご使用ください。運動靴を履かずに使用された場合、足の巻き込みやケガ、事故の原因になります。

安全のため、ピンやボールペン、装飾品などをポケットに入れたり、身に着けたままでの運動は絶対にしないでください。

健康のため、食直後は運動を避けてください。また、飲食・喫煙をしながらや飲酒後の運動は行わないでください。

運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続して行うのがよく、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか、運動効果も少なくなります。

下記のような症状が出たときは、運動を中止してください。（めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、失神、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靭帯の痛み、骨折、その他心身の異常）

使用時には都度、各部の部品が完全に固定されていることを必ずご確認ください。ボルトが緩んでいると、ご使用中に部品が外れたりすることもあり、重大な事故を起こすおそれがあります。

使用時には必ず、折りたたみ可動部など各箇所が正しく固定されており、本体支柱などがガタつかないことをご確認ください。

使用時には十分な準備運動を行い、身体をほぐしてください。また、運動後も同様に身体をほぐしてください。いきなりトレーニングをすると筋肉などに損傷を及ぼす原因になります。

「折りたたみ時」「使用時」「移動時」は、ボルト、パイプなどに手、指などをはさまれないようにご注意ください。

保護者の方は小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。

安全のため、使用中以外でも走行ベルトやローラー部分に手、指などを入れたりせず、また、物や動物、小さなお子様が本製品に近づかないよう十分ご注意ください。

使用時には本製品の下や周囲に、走行ベルトに巻き込むような物がないことをご確認ください。

本製品は自動運転のジョギングマシンです。万一ご使用中にバランスをくずしたり、転倒した場合など緊急停止させる場合は、表示メーターに付いている「安全キー」を手で取り去るか、瞬時に本体から離れて「安全キー」を外してください。

本製品はジョギングマシンですが、ご使用中は必ずハンドルを握ってご使用ください。

安全のため、始動時には走行ベルトの上には乗らず、ベルトがゆっくりと低速で動き出すことを１０秒間以上確認してから走行ベルトに乗ってください。

高速で走行ベルトが動いている状態での乗降は危険ですのでしないでください。

後ろ向きでの歩行や走行は危険ですので、絶対にしないでください。

乗り降りする際、ハンドルにもたれかかったり、使用中に左右に激しく揺する運動、また、周囲の人が使用者及び本製品を押したり引いたりする行為は安全性を損ない重大な事故を起こすおそれがありますので絶対にしないでください。

### 注　意

本製品をテレビやラジオの近くでご使用されますとテレビの画像やラジオの音声にノイズ（乱れ）が入ります。その際には、テレビやラジオ又はそれらのアンテナから離れた場所へ移動させてください。

使用中に走行ベルトが本体フレームの片側に擦れそうになるほど一方に片寄った場合は、直ちに走行ベルトを停止させ、走行ベルトの調節を行ってください。（P16「走行ベルトの調節方法」参照）

# 警告・注意事項



## 電動機器の警告・注意事項

本製品はAC100V電源を使用します

### 警　告

- 電源は１つのコンセントから取ってください。複数の配線をつなげたタコ足配線はおやめください。
- 電源コードの上に本体や重量物が載らないようにご注意ください。また、電源コードにストレスがかかるような設置（電源コードが引っ張られた状態や、電源コードを無理に曲げた状態での設置）はしないでください。断線やショート、感電・漏電・発火の原因になります。
- コンセントから電源プラグを抜き差しするときには、濡れた手で触ったり、電源コードを引っ張ったりしないでください。断線やショート、感電の原因になります。
- 電源コードや電源プラグが傷んだり、プラグの差し込みが緩い状態のままでの使用はしないでください。ショートや感電・漏電・発火の原因になります。
- 使用後は必ずコンセントから電源プラグを抜いてください。また、雷が鳴り出したときには使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いてください。故障や感電・漏電・発火の原因になります。
- 本製品の30分以上の使用や、走行ベルトの回転に逆らうようなご使用はしないでください。故障や感電・漏電・発火の原因になります。

### 注　意

- 室温が10℃以下または35℃以上の状態では使用しないでください。駆動部分が正常に作動しなくなるおそれがあり、部品などの劣化も早めます。
また、室温が低い場合、モーターが正常に動かずスピードが上がらない場合があります。
- 使用を終了するときは、安全キーを外してから本体メインスイッチを切り、コンセントから電源プラグを抜いてください。使用するときは、コンセントに電源プラグを差し込んでから本体メインスイッチを入れ、安全キーをセットしてください。
誤作動を防ぐため、この順番は必ず守ってください。

## お手入れ・保管時の警告・注意事項

### 警　告

- お手入れ・保管の際には必ず本体メインスイッチを切り、コンセントから電源プラグを抜いてください。
- 保管場所は本製品でつまずかないような場所に置き、特に小さなお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包などを施してください。
また、屋外や直射日光が当たる場所、高温・多湿な場所には保管しないでください。サビや傷み、故障、部品の劣化の原因になります。
- 本製品は折りたたみ保管することができますが、保管場所は床強度がしっかりとした水平な床の上に設置してください。また、振動などで走行板が倒れる可能性がございますので、本製品の周囲に人（特にお子様）やペットがいないところ、そして家具などの障害物がないところに保管してください。
- 折りたたみ時には必ず、走行板などの折りたたみ可動部やその他の各箇所がしっかり固定されていることをご確認ください。
- 本製品の分解・改造は行わないでください。修理につきましては、弊社カスタマーサービス課までご相談ください。
- 万一、故障やその他のトラブルが発生した場合には、お手数でも弊社カスタマーサービス課までご相談ください。

### 注　意

- 本製品の移動・保管の際も必ず床面を保護する付属の保護マットを敷いてください。
- 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れなどを拭きとってください。また、汚れが落ちない場合は中性洗剤の薄め液で拭きとってください。
- 本製品は塗装加工及び各部に樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはおやめください。
- 長期間ご使用になられますと、サビや摩耗により部品の劣化が起こります。お買い上げ日より１年を過ぎた製品、購入日が弊社にて確認できない場合は有償にて点検サービスを行っております。弊社カスタマーサービス課までご相談ください。
- 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、ご使用ください。
また、長期間使用していなくても部品の油切れやサビの発生、走行ベルト下のデッキ表面に塗られているシリコンオイルの乾きなどが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、しばらく空回しを行って異常がないことを確認してからご使用ください。
- 環境保護のため、廃棄する場合は各自治体の取り決めに従ってください。

# 警告・注意事項

## ■使用前の注意

### 運動中は ハンドルを握る。

本製品はジョギングマシンですが、ご使用中は必ずハンドルを握ってご使用ください。
ハンドルを握らないで運動した場合、転倒などの事故やけがの原因となります。

### 安全キーを装着する。

安全キーは緊急停止時に取り外し、停止させるためのものです。クリップで腰のあたりに取り付けてください。

### 走行ベルトの上に乗った状態でスタートしない。

始動時には、両足を走行ベルト左右のステップに乗せた状態でスタートします。ベルトがゆっくりと動き出すのを確認してから、走行ベルトの上に足を乗せてください。
足を乗せた際にバランスを崩すおそれがありますので、ハンドルをしっかり握り慎重に足を乗せてください。
また、高速で走行ベルトが動いている状態では決して乗らないでください。



### 各部のロック確認。

支柱・走行板及びハンドルなど、折りたたみ可動部の各箇所がしっかりと固定されていることを必ずご確認ください。

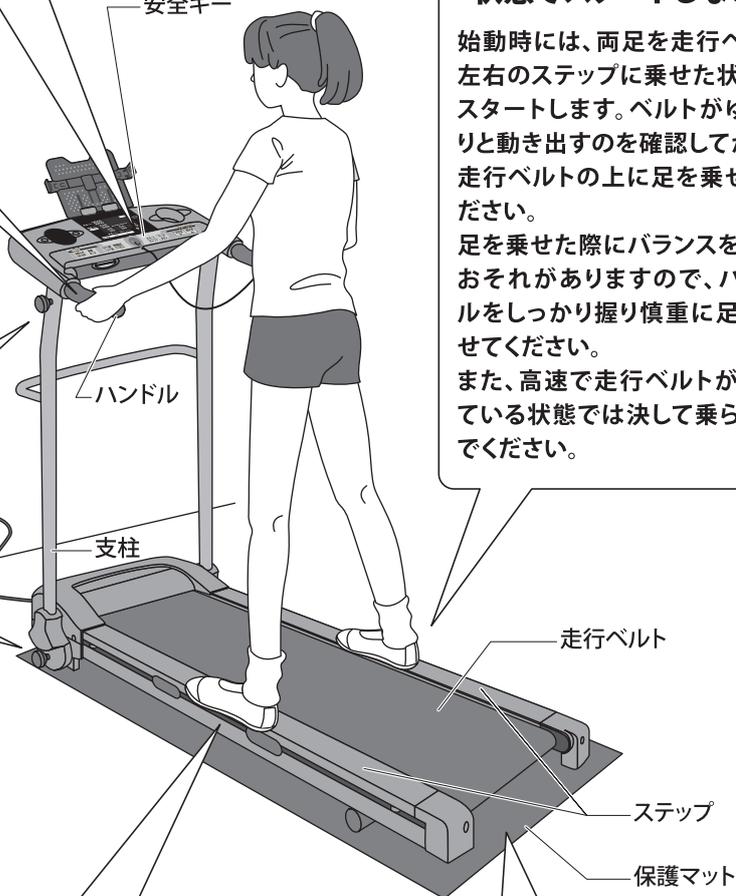
### 電源コード 引き廻しの確認。

電源コード上に本体や重量物が載らないようにご注意ください。また、電源コードにストレスがかかるような設置（電源コードが引っ張られた状態での設置や電源コードを無理に曲げてしまうような設置）はしないでください。断線やショート、感電・漏電・発火の原因になります。

### 裸足・靴下・ストッキングなどで使用しない。

使用時は必ず運動靴を履いてください。運動靴を履かずに運動された場合、足の巻き込みやケガなど、思わぬ事故の原因になります。

### 必ず床面を保護する付属マットを敷く。

床面保護のため、本製品の下には必ず付属の保護マットを敷いてください。

# 警告・注意事項

## ■使用中の注意

# 各部の名称　部材及び付属品

## ■部材及び付属品　梱包をあけましたら、必ず各部品・付属品が揃っていることをご確認ください。

□本体

□タブレットトレー
□トレー固定用ネジ×２個

□安全キー

□付属工具

□保護マット

## ■各部の名称

安全キー

ボトルホルダー

タブレットトレー
（トレー固定用ネジ×２個）

スピーカー

表示メーター

グリップセンサー

ハンドルロックノブ

ハンドル

本　体

支柱

ホイールカバー

電源プラグ

電源コード

支柱ロックノブ

クッションラバー

走行板

リアレッグバー

ステップ

走行ベルト

ローラー

ローラーキャップ

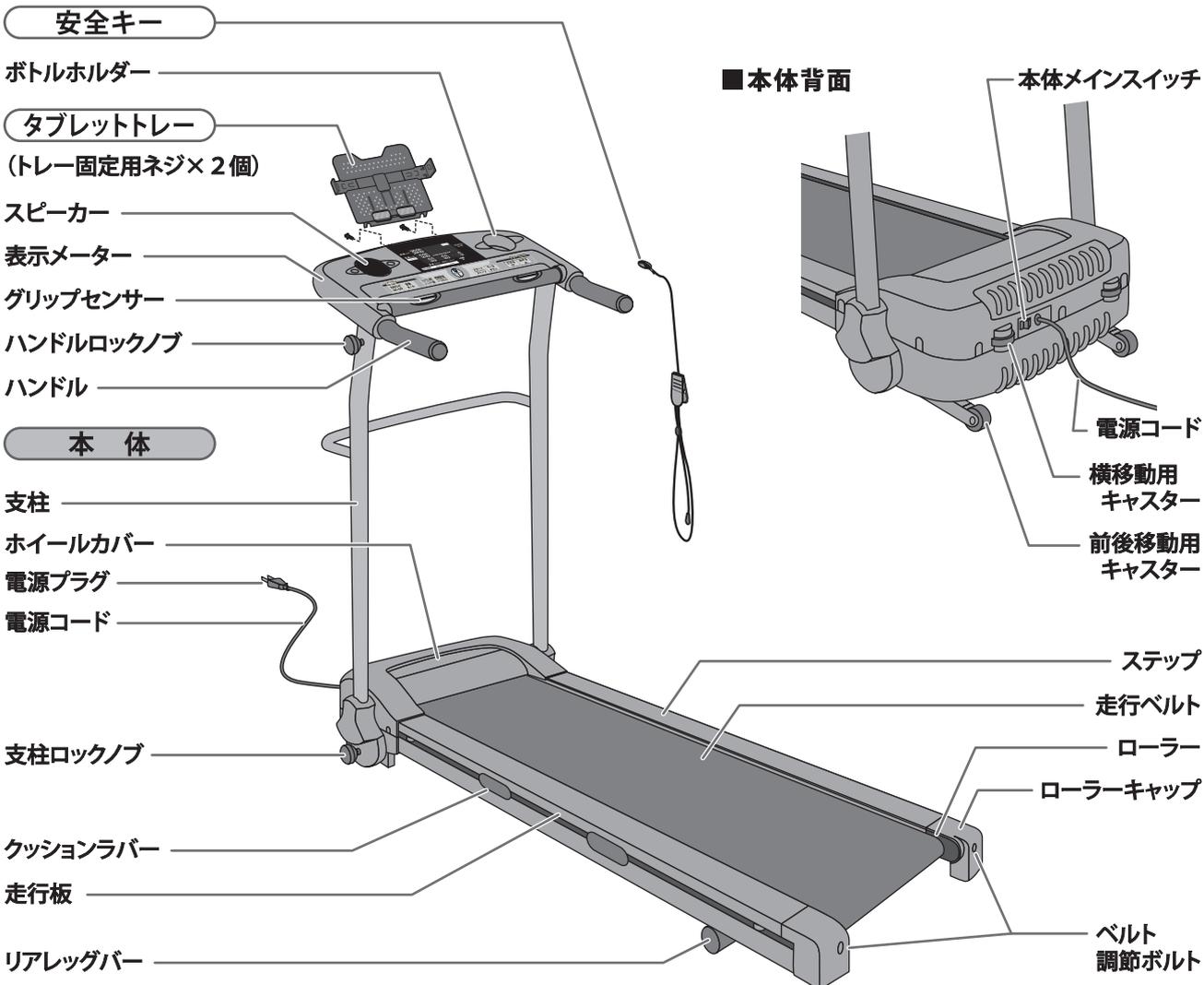
ベルト
調節ボルト

■本体背面

本体メインスイッチ

電源コード

横移動用
キャスター

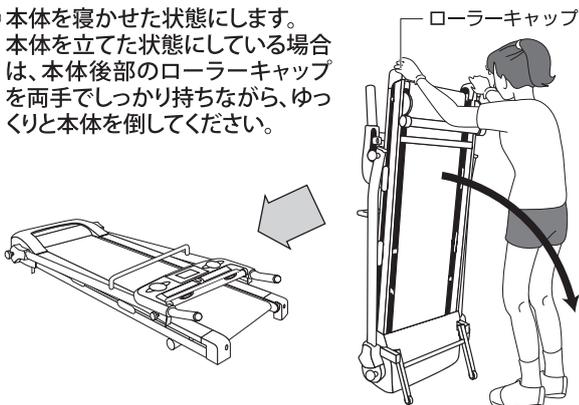
前後移動用
キャスター

| | | |
|---|---|---|
| サイズ（使用状態） | ： | W 640 × D 1,400 × H 1,100 mm |
| サイズ（折りたたみ状態） | ： | W 640 × D 1,400 × H 270 mm |
| 走行面 | ： | W 345 × D 1,100 mm |
| 質量（重量） | ： | 約 34.0 kg |
| 速度調節幅 | ： | 1.0 km/h～10.0 km/h |
| 傾斜角度 | ： | 約 0°/ 約 1.5°/ 約 3°（手動３段階） |
| 電源 / 消費電力 | ： | AC100 V（50/60 Hz）／ 320 W |
| 主な材質 | ： | スチール、ABS（アクリロニトリルブタジエンスチレン共重合合成樹脂）、PVC（ポリ塩化ビニル） |
| 生産国 | ： | 中　国 |

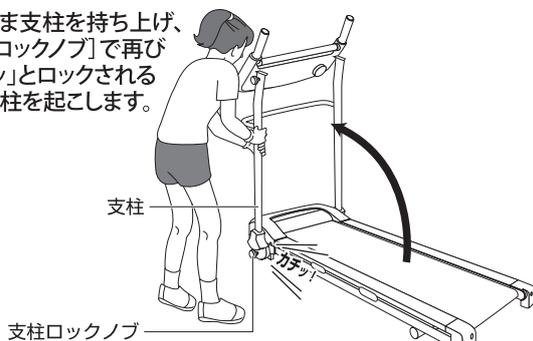
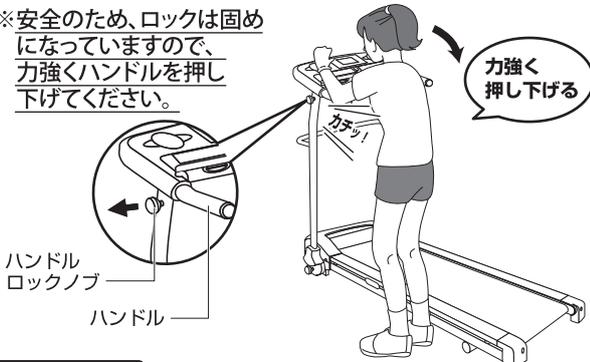
● 走行ベルトの継ぎ目（接着面）は、色が異なりますが、異常ではございませんので、あらかじめご了承ください。

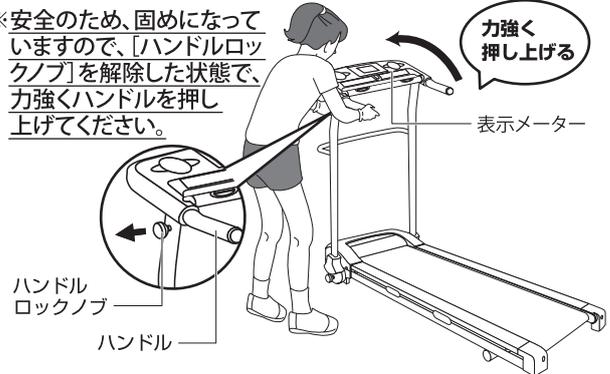
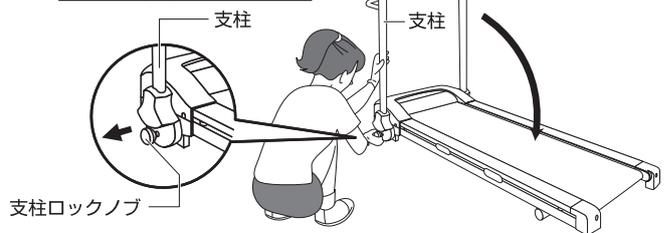
必ず床面を保護する付属の保護マットを敷いてください。
また、弊社では付属の保護マット以外にも、床面を保護するエクササイズフロアマット（専用マット）を販売しております。
お買い上げいただいた販売店または弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

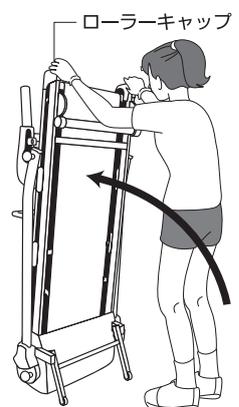
# 本体の開き方・折りたたみ方法

## 本体の開き方

① 本体を寝かせた状態にします。
本体を立てた状態にしている場合は、本体後部のローラーキャップを両手でしっかり持ちながら、ゆっくりと本体を倒してください。

② 片手で支柱を軽く持ち上げながら、本体左側支柱下の［支柱ロックノブ］を引っ張ると、支柱のロックが解除されます。
※安全のため、ロックは固めになっていますので、支柱を上下に浮かしながら、ロックを解除してください。

③ そのまま支柱を持ち上げ、［支柱ロックノブ］で再び「カチッ」とロックされるまで支柱を起こします。

④ ハンドルを手前に倒し、［ハンドルロックノブ］で「カチッ」とロックされるまで、ハンドルを下に押し下げます。
※安全のため、ロックは固めになっていますので、力強くハンドルを押し下げてください。

## 本体の折りたたみ方法

① ハンドル左側の［ハンドルロックノブ］を引っ張るとロックが解除されます。そのままハンドルを上方へ押し上げ、ハンドルと表示メーターを折りたたみます。
※安全のため、固めになっていますので、［ハンドルロックノブ］を解除した状態で、力強くハンドルを押し上げてください。

② 片手で支柱を前方へ軽く押しながら、本体左側支柱下の［支柱ロックノブ］を引っ張ると、支柱のロックが解除されます。
※安全のため、ロックは固めになっていますので、支柱を前後方向に揺らしながら、ロックを解除してください。

③ そのまま支柱をゆっくり倒し、［支柱ロックノブ］で再び「カチッ」とロックされるまで、支柱を倒します。

④ 本体を立てた状態で保管することができます。
本体を折りたたんだ状態で、本体後部のローラーキャップを両手でしっかり持ちながら、ゆっくりと本体を立ててください。

**⚠ 注意・警告** 安全のため軍手などを着用して大人2人以上で行ってください。※上図は、見やすくするために1人の図にしています。

- 本体の開閉を行う前に、電源プラグをコンセントから抜いてください。
- 本体の開閉時に手指を挟まないようにご注意ください。
- 本体の開閉後は、各部がしっかりロックされていることを確認してから手を放してください。
- 本体の使用、折りたたみ、保管は水平な床面で行ってください。不安定な場所では本体が転倒するおそれがあります。
- 走行板を床面に降ろす際は、走行板の下に何も置かれていないことをご確認ください。

# 設置上の注意

本製品を設置する上で、いくつかの注意事項があります。以下の注意事項を確認し、適した場所でのトレーニングを行ってください。

次のような場所への設置は避けてください。

1．設置場所の床強度が弱い。
2．屋外及び直射日光が当たる場所。
3．高温多湿の場所。
4．傾斜のある場所。
5．設置後、周囲にスペースがなくなる。

## 設置スペースについて

本製品の設置場所は使用者の安全を確保するために十分に広い場所を設け、本体の周囲、特にその後部には使用者の転倒に備えて厚手のマットなどを敷き、事故防止が配慮されている場所をお選びください。

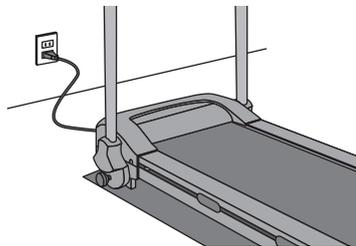
本製品を使って安全なトレーニングを行っていただくために、本製品の周囲には右図のスペースが必要です。このスペース以上を確保できる場所に設置するようにしてください。

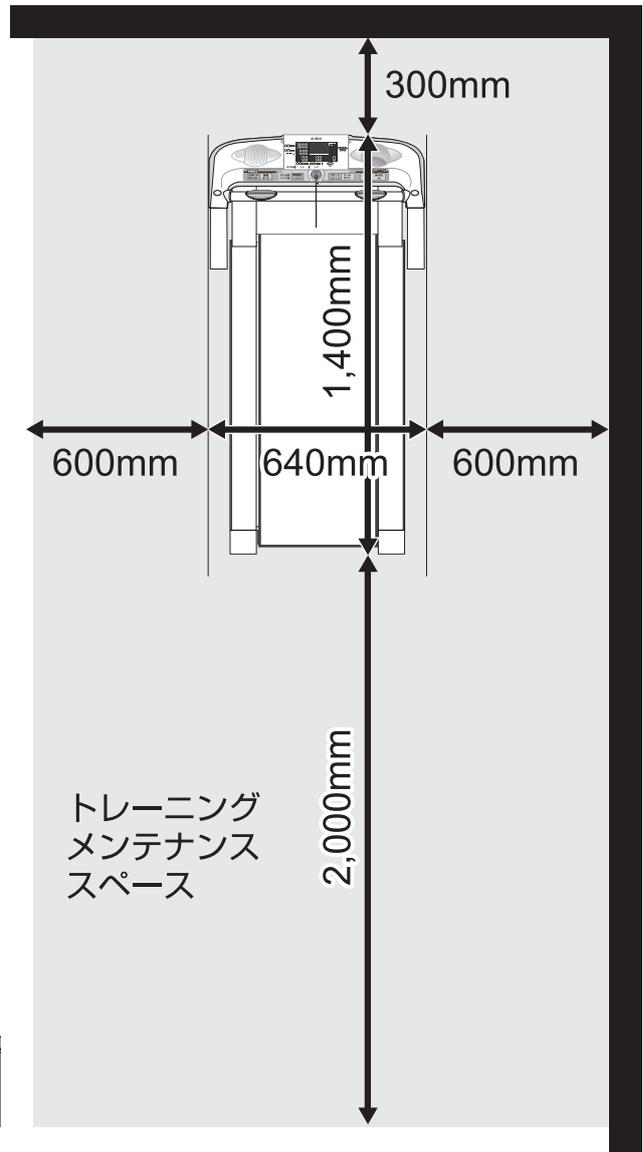
万一転倒して放り出されたときぶつからないよう、後方2mには障害物を置かないでください。

**⚠ 警告**

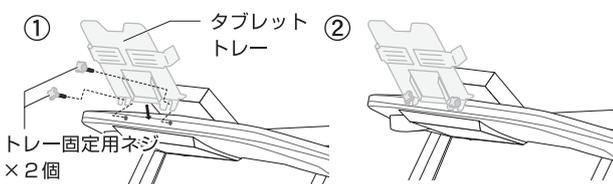
※本体の下や周囲に人やペット、物が置いていないことをご確認ください。
※運動する際は、必ず支柱及び走行板がしっかり固定されていることをご確認ください。

## 電源について

本製品はAC100V電源を使用します。

**⚠ 警告**

- 危険ですので電圧ＡＣ１００Ｖ以外のコンセントには接続しないでください。
- 電源は１つのコンセントから取ってください。複数の配線をつなげたタコ足配線はおやめください。
- 電源コード上に本体や重量物が載らないようにご注意ください。また、電源コードにストレスがかかるような設置（電源コードが引っ張られた状態での設置や電源コードを無理に曲げてしまうような設置）はしないでください。断線やショート、感電・漏電・発火の原因になります。

# タブレットトレーの取付方法

**タブレットトレーを取り付けると、表示メーターにタブレット端末を置くことができます。**

付属のタブレットトレーをトレー固定用ネジ２個で表示メーターに固定してください。

**⚠ 注意**

- タブレットトレー左右の固定ステイでタブレット端末をしっかり固定してください。
- 運動中の振動で落下するような不安定な置き方はしないでください。
- 万一に備え、タブレット端末の大切なデーターは必ずバックアップをしておいてください。

# 表示メーターの機能

この表示メーターは時間・距離・速度・カロリー・心拍数をデジタル表示し、時間の目標設定ができます。

## プログラム表示部

選択されたプログラムコースを表示します。

【ノーマルコース】・【運動不足解消コース】・【脂肪燃焼コース】・【体力増進コース】

## 表示パネル

この表示パネルは角度の調節が行えます。
お好みの角度に合わせてご使用ください。

## タブレットトレー

タブレット端末を置くことができます。
取付方法は、P9に記載しています。

## 液晶表示部

### 時 間　分：秒

残り時間を表示します。

### 距 離　km

走行距離を表示します。

### 速 度　km／h

運動中のスピードを表示します。
（1.0～10.0km/h）

### カロリー　kcal

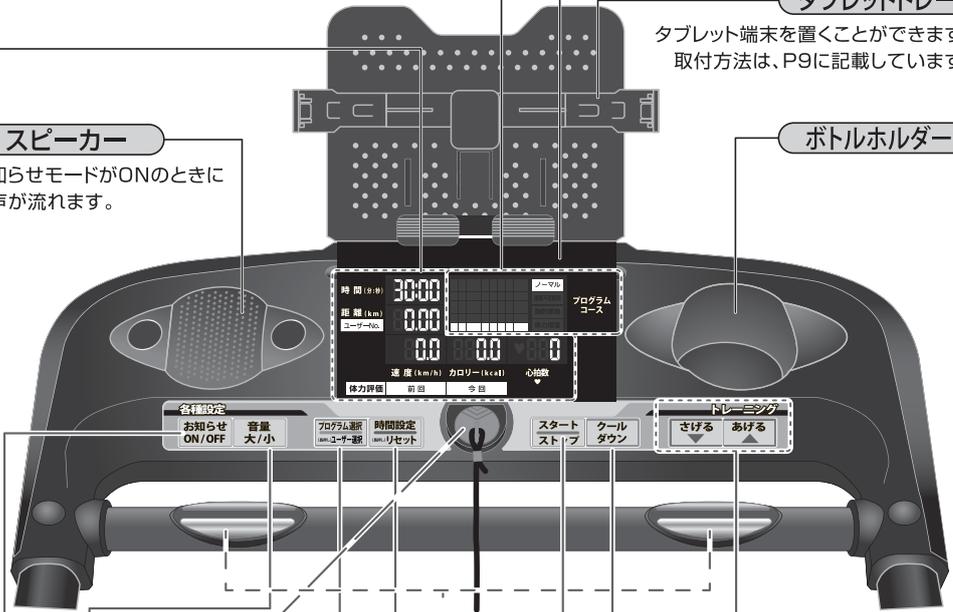
運動中の消費カロリーを表示します。
※同じ運動をしても、人によって消費カロリーは違います。表示メーターの表示はあくまで一般的な目安としてください。

### 心拍数　拍/分

測定した心拍数を表示します。
心拍数の測定方法は、P18の「グリップセンサー使用上の注意」をご覧ください。

## スピーカー

お知らせモードがONのときに音声が流れます。

## ボトルホルダー

## 操作部

### お知らせON/OFFボタン

【お知らせモード】のON/OFFの切替を行います。

### 音量大/小ボタン

【お知らせモード】の音量切替（大/小）を行います。

### プログラム選択/ユーザー選択ボタン

**【プログラム選択】**

停止時にボタンを短押しすると、プログラムコース
**【ノーマルコース】・【運動不足解消コース】**
**【脂肪燃焼コース】・【体力増進コース】**
の選択を行います。

**【ユーザー選択】**

停止時にボタンを長押し（３秒以上）すると、ユーザー番号（Ｕ１～Ｕ４）選択画面に切り替わります。
ユーザー番号を指定することで、そのユーザーの前回の体力評価結果との比較を表示します。

### 時間設定/リセットボタン

**【時間設定】**

停止時にボタンを短押しすると、目標時間の設定（３０分/２０分/１０分）を行います。

**【リセット】**

停止時にボタンを長押し（３秒以上）すると、表示が初期値に戻ります。

●ボタン操作の際は強く押さないでください。
破損の原因になります。

### スタート／ストップボタン

運動の開始・停止を行います。
このボタンを押すと、運動が開始され、もう一度押すと運動を停止し、体力評価プログラムが始まります。体力評価プログラム画面の状態でこのボタンを押すと、通常画面に戻ります。

### クールダウンボタン

運動をクールダウンで（1分間で徐々に速度を下げてから）終了します。

### 速度調節ボタン

運動中に速度の調節を行います。（１.０～１０.０km/h※０.１km/h単位）

【お知らせモード】は、走行ベルトの始動・停止時や設定内容などを音声でアナウンスします。

### グリップセンサー

心拍数の測定方法について

表示メーター下のグリップセンサーを両手でしっかり握ってください。表示メーターに心拍数が表示されます。

### 安全キーセット位置

この場所に安全キーをセットします。
●安全キーをセットしなければ作動しません。
●使用中安全キーが外れると停止します。
※安全キーをセットしていない状態では時間の表示部に「ーーーー」と表示されます。

# 表示メーターの設定及び操作方法

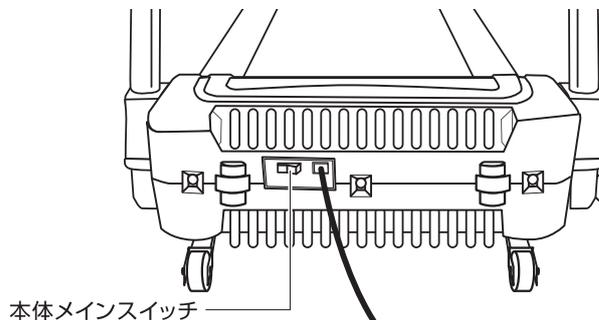
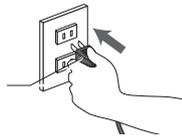
※ 🔊 は音声を表します。ただし、【お知らせモード】OFFの場合は、音声は流れません。

## 1 電源を入れる

電源プラグをコンセントに差し込み、本体メインスイッチをONにしてください。
（ONの状態では本体メインスイッチが点灯します）

**⚠警告**

必ず家庭用100Vのコンセントにつないでください。
100V以外のコンセントに接続しますと、機器が破損し重大な事故を引き起こす原因になります。
1つのコンセントから複数の配線をつなぐタコ足配線はおやめください。

電源プラグを根元まで確実に差し込んでください。

## 2 安全キーをセットする

安全キーを表示メーター中央下の「安全キーセット位置」セットします。（10ページ参照）

●安全キーがない状態でボタンを押すと音声や警告音でお知らせします。

【お知らせモード】ON時

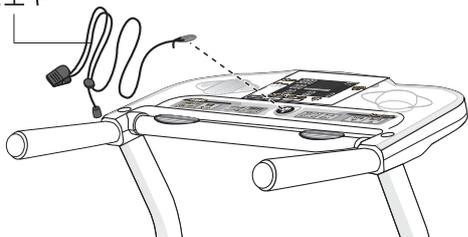
🔊：「安全キーをセットしてください」

【お知らせモード】OFF時

「ピィピィ」と警告音がなります。

**⚠注意**

本製品は、トレーニング中の予期せぬ事故などが発生したとき、安全キーがはずれることで速やかに速度を落とし停止することができます。トレーニングを行うときは、必ず安全キーを装着してください。

**⚠注意**

【運動前の準備】
この表示パネルは角度の調節が行えます。
お好みの見やすい角度に合わせてご使用ください。

## 3 お知らせモードと音量を決める

電源を入れると【お知らせモード】はONの状態、【音量】は音量小の状態です。

**【お知らせモード】をOFFにする場合**

【お知らせON/OFFボタン】を押すと【お知らせモード】がOFFに切り替わります。

🔊：「お知らせモードをOFFにします」

⇒ 再度、【お知らせON/OFFボタン】を押すと【お知らせモード】がONに切り替わります。

🔊：「お知らせモードをONにします」

**お知らせモードの【音量】を調節する場合**

【音量大/小ボタン】を押すと【音量大】に切り替わります。

🔊：「音量を大きくします」

⇒ 再度、【音量大/小ボタン】を押すと【音量小】に切り替わります。

🔊：「音量を小さくします」

次ページ【4 ユーザー番号を選択する】へ

# 表示メーターの設定及び操作方法

## 4 ユーザー番号を選択する

### ユーザー番号の確認方法

安全キーを取り外した画面で、現在選択されているユーザー番号（Ｕ１〜Ｕ４）を確認することができます。

ユーザー番号は、Ｕ１〜Ｕ４の４人分を選択することができます。
運動終了後の体力評価結果表示の際に、そのユーザーの前回評価結果と比較表示します。
設定したユーザー番号は、電源を切っても保持します。

▼安全キーを取り外した画面

### ユーザー番号の切替方法

① 【プログラム選択/ユーザー選択ボタン】を長押し（３秒以上）すると、ユーザー番号選択画面に切り替わります。

：「ユーザー番号を選択してください」

▼ユーザー番号選択画面

② 【さげる▼ボタン】【あげる▲ボタン】を押し、ユーザー番号（Ｕ１〜Ｕ４）を選択します。

③ 再度、【プログラム選択/ユーザー選択ボタン】を短押しすると、通常画面に戻ります。

：「ユーザー番号を確定しました」

▼通常画面

## 5 プログラムコースを選択する

【プログラム選択/ユーザー選択ボタン】を短押しすると、プログラムコースが切り替わります。
お好みのプログラムコースを選択してください。

：「○○コース　設定しました」

▼ノーマルコース

▼運動不足解消コース

▼脂肪燃焼コース

▼体力増進コース

## 6 目標時間を設定する

【時間設定/リセットボタン】を短押しすると、目標時間が「３０分」「２０分」「１０分」と切り替わります。お好みの時間を設定してください。

：「○○分　設定しました」

▼目標時間の設定

次ページ【７ 運動を開始する】へ

# 表示メーターの設定及び操作方法

## 7 運動を開始する

【スタート/ストップボタン】を押して、運動を開始します。

🔊:「スタートします。ベルトが動きます。
ご注意ください」

### 速度の調節

作動中、【さげる▼ボタン】【あげる▲ボタン】で速度の調節を行うことができます。

●「運動不足解消」「脂肪燃焼」「体力増進」のコースを選択している場合は、プログラムコースの段階によって最低速度１．０km/h、最高速度１０．０km/hまで調節できない場合があります。

⚠注 意

**走行ベルトの上に乗った状態でスタートさせないでください。**

本機の始動時には、両足を走行板左右のステップの上に乗せてスタートします。ベルトがゆっくり動き出すのを確認してから、走行ベルトの上に足を乗せてください。

走行ベルト
ステップ

### 音声と速度変化

●「ノーマル」コースの作動中は、経過時間を音声で案内します。

🔊:「○○分経過しました」

●「運動不足解消」「脂肪燃焼」「体力増進」コースの作動中は、プログラムによる自動速度変化（加速・減速）を音声で案内します。

🔊:「まもなく加速します。ご注意ください」、「まもなく減速しますご注意ください」

●画面上のプログラム表示（ブロック表示）は、設定時間を１０分割して表示します。

※３０分の設定の場合には、速度は３分ごとに次の列に移行します。
２０分の設定の場合には、速度は２分ごとに次の列に移行します。
１０分の設定の場合には、速度は１分ごとに次の列に移行します。

▼プログラム表示（ブロック表示）のイメージ

## 8 運動を停止する

運動を停止する場合、以下の４つの方法があります。

スタート/ストップボタン を押すと停止します。

🔊:「停止します。ご注意ください」

目標時間 が「０」になると停止します。

🔊:「停止します。お疲れ様でした」

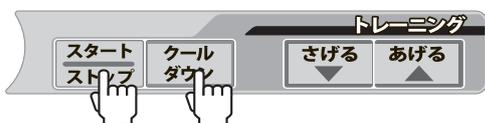
安全キー を外すと停止します。

🔊:「停止します。ご注意ください」

クールダウンボタン を押すと１分間で徐々に速度を下げながら停止します。

🔊:停止１分前　「まもなく減速します。ご注意ください」

🔊:停止直前　　「停止します。お疲れ様でした」

※クールダウン中でも、緊急で停止させる場合は、【安全キー】を外して停止させてください。

⚠注 意

緊急停止するときには、「安全キー」のひもを引っ張り、「安全キー」を外してください。

次ページ【９ 体力評価】へ

# 表示メーターの設定及び操作方法

## 9 体力評価を行う

【スタート/ストップボタン】【時　間】で停止した場合には、停止後自動的に体力評価プログラムが始まります。

【安全キー】【クールダウンボタン】で停止した場合には、体力評価プログラムは機能しません。

**体力評価とは…**

運動によって上昇した心拍数（脈拍）が、運動終了後１分間でどこまで安静時の心拍数に近づくことができるか（回復するか）を機械的に測定し、「運動終了直後の心拍数」と「運動終了１分後の心拍数」から６段階で体力を評価します。

●一般的に心肺機能の優れている人は、運動開始時の心拍数はゆるやかに上昇し、運動終了時は直ちに回復します。

●逆に運動不足の人は、運動を開始し運動強度が強くなるに伴い心拍数が急上昇し、運動終了後もなかなか回復しません。

### 体力評価の測定方法

① 運動終了後、体を休めた状態で６０秒間、心拍数を測り続けてください。

🔈：「体力評価測定を開始します。１分間、心拍数を測り続けてください」

●画面の左上に、６０秒間のカウントダウンが表示されます。

●心拍数を測定していない場合、自動で体力評価測定を中止します。
その場合、体力評価結果は表示されません。（ーーーー表示）

●途中で体力評価プログラムを中止する場合は、【スタート/ストップボタン】を押して中止します。

▼体力評価測定中画面

６０秒のカウントダウンを表示

測定中の心拍数の変化を表示

選択されたユーザー番号を表示

前回の体力評価結果を表示

測定中は、"ー"が左から右に点灯

測定中の心拍数を表示

② ６０秒間のカウントダウン後、体力評価結果を表示します。

🔈：「体力評価を表示します」

●体力評価結果は、Ｌ１（とても良好）～Ｌ６（劣っている）の６段階で表示します。

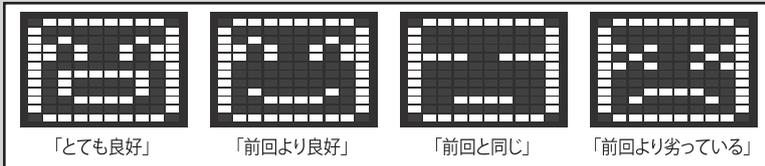
| L.1 | L.2 | L.3 | L.4 | L.5 | L.6 |
|---|---|---|---|---|---|
| とても良好 ◀◀◀ | | | | ▶▶▶ 劣っている | |

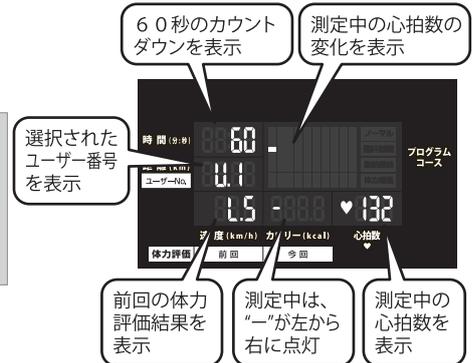
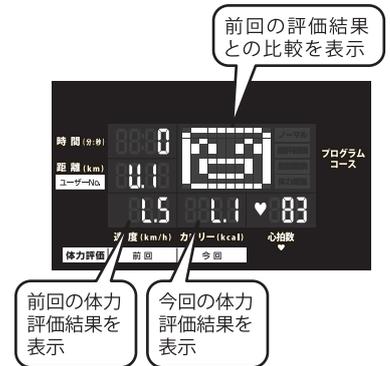
●ブロック表示部には、前回の評価結果との比較を４段階で表示します。

「とても良好」

「前回より良好」

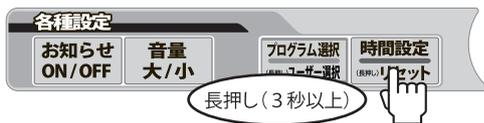
「前回と同じ」

「前回より劣っている」

▼体力評価結果の表示画面

③【スタート/ストップボタン】を押すと、通常画面に戻ります。

## 10 リセットする

【時間設定/リセットボタン】を長押し（３秒以上）すると、表示されている「距離」「カロリー」の数値がリセットされ、初期画面に戻ります。

🔈：「リセットします」

▼初期画面

●リセットしていないときには、「距離」「カロリー」の数値は残り、再スタートの際は表示されている数値から加算されていきます。

●リセットをしていなくても、本体メインスイッチを「OFF」にすると、表示はリセットされます。

●リセットや本体メインスイッチを「OFF」にしても、「ユーザー番号」「前回の体力評価結果」はリセットされません。

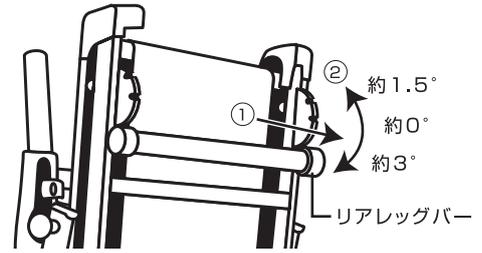
## ご使用終了後

表示メーターの「安全キー」を外し、本体メインスイッチを「OFF」にして電源プラグをコンセントから抜きます。

# 傾斜角度の調節方法・ご使用前の確認・移動方法

## 傾斜角度の調節方法

本製品は傾斜角度が3段階（約0°/1.5°/3°）で調節できます。
折りたたんだ状態で調節を行います。

両手でリアレッグバーの中央部を持ちながら、
① リアレッグバーを引っ張って移動させ、
② お好みの角度に調節してください。

## ご使用前の確認（安全のため毎回、ご使用前に同じ確認をしてください。）

### 走行ベルトの確認

**輸送中やご使用によってベルトがたるんでいる可能性があります。必ずベルトがたるんでいないことをご確認ください。**

●確認方法
低速（1km/h）の状態でベルトの上に乗り、ベルトに抵抗を加えて滑らないことを確認してください。

●調節方法
ベルトの調節方法はP16の「走行ベルトの調節方法」を参照ください。

【ベルトのたるみの確認】

### 停止時のタイミング

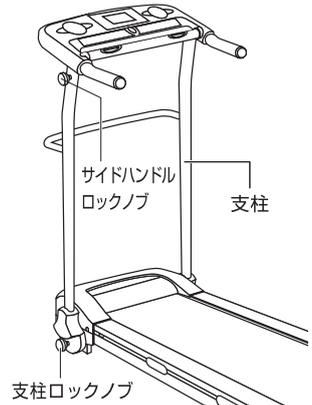
**「スタート／ストップボタン」を押したときや「安全キー」を外したときにどの程度で止まるのかをご使用前にご確認ください。**

●スタート／ストップボタンを押した場合・・・

●安全キーをはずした場合・・・

【停止時のタイミングの確認】

### ロックノブの確認

**ご使用前には、必ず「サイドハンドルロックノブ」と「支柱ロックノブ」が固定されており、サイドハンドルや支柱が、大きくガタつかないことをご確認ください。**

## 移動方法

本体を折りたたんだ状態で、支柱が固定されていることを確認してから、ローラーキャップや支柱を握り、ゆっくりと図のように倒して移動してください。移動時に床がキズつかないようご注意ください。

### 前後移動用キャスターと横移動用キャスターについて

本製品には、前後移動用キャスターと横移動用キャスターの2種類が付いています。

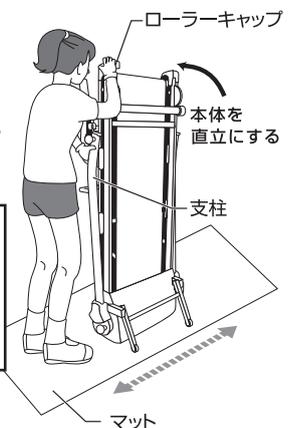
**【前後移動の場合】**

**ローラーキャップをしっかり握り、ゆっくりと図のように本体を倒してから前後に移動してください。**

**⚠ 注 意**

●安全のため軍手などを着用してください。
●キャスター移動時は、ローラーキャップ（支柱）をしっかり握り、ゆっくり移動してください。

**【横移動の場合】**

**片手でローラーキャップを、もう一方の手で支柱をしっかり握り、ゆっくりと図のように直立させてから左右に移動してください。**

**⚠ 注 意**

移動時、床の材質によってはキャスターによって、床面をキズつけます。必ず床面を保護するマットなどを敷き、その上を移動させてください。

【本体の開き方】
両手でローラーキャップをしっかり握り、ゆっくりと本体を床面に寝かせ、P8「本体の開き方」の手順にて展開してください。

# 走行ベルトの調節方法

通常の作動音以外の音が発生した場合、ベルトの片寄りや、ベルトの縁が擦れている場合があります。
また、使用中に急加速や急減速などを感じられた場合は、ベルトがたるんでいることが考えられます。
その時は下図のように本体後方にあるベルト調節ボルトを付属工具で回して、ベルトの片寄りや張りを調節してください。

### ベルトが右に寄る場合

①右側の調節ボルトを付属工具で時計回りに45°締めます。

②ベルトを回すと、ベルトは左へ寄っていきます。

③ベルトを回しても、ベルトが中央へ寄らない時は、さらに時計回りに45°締めてください。

中央へ寄らない場合はこの作業を繰り返します。

④ベルトが中央付近へ戻ってきたら、調節ボルトを反時計回りに少し緩めます。

※調節ボルトを緩めないとベルトは左側へ片寄ってしまいます。

### ベルトが左に寄る場合

①左側の調節ボルトを付属工具で時計回りに45°締めます。

②ベルトを回すと、ベルトは右へ寄っていきます。

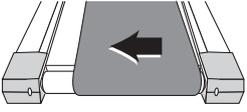
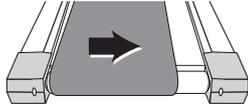
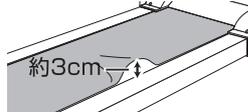
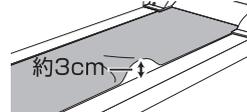
③ベルトを回しても、ベルトが中央へ寄らない時は、さらに時計回りに45°締めてください。

中央へ寄らない場合はこの作業を繰り返します。

④ベルトが中央付近へ戻ってきたら、調節ボルトを反時計回りに少し緩めます。

※調節ボルトを緩めないとベルトは右側へ片寄ってしまいます。

### ベルトがたるんでいる場合

①左右の調節ボルトを付属工具で均等に時計回りに45°締めます。

②調節後はベルト全体が板から少し浮き上がった状態で、ベルトの中程をつまみ上げ約3cm程度持ち上がるか確認してください。

③それでもベルトがたるんでいる時はさらに均等に時計回りに45°締め、ベルトの張りを確認してください。

適度な状態になるまでこの作業を繰り返します。

### ベルトが張り過ぎている場合

①左右の調節ボルトを付属工具で均等に反時計回りに45°緩めます。

②調節後はベルト全体が板から少し浮き上がった状態で、ベルトの中程をつまみ上げ約3cm程度持ち上がるか確認してください。

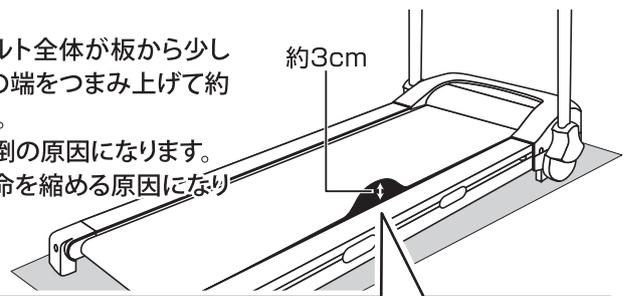
③それでもベルトが張り過ぎている時はさらに均等に反時計回りに45°緩め、ベルトの張りを確認してください。

適度な状態になるまでこの作業を繰り返します。

ベルトの調節後は空回しを行い、ベルトが安定している状態を確認してください。
ベルトが片寄る場合には、再度ベルトの調節を手順①から行ってください。

### ベルト調節ボルト

**⚠ 警告**

適度なベルトの張り具合は、ベルト全体が板から少し浮いた状態で、ベルトの中ほどの端をつまみ上げて約３ｃｍ程度持ち上がる程度です。
ベルトのたるみは、スリップや転倒の原因になります。
また、張り過ぎても、ベルトの寿命を縮める原因になりますのでご注意ください。

■ベルトの継ぎ目について

走行ベルトの継ぎ目（接着面）は、色が異なりますが、異常ではございませんので、あらかじめご了承ください。

**⚠ 重要：シリコンオイルの塗布について**

ベルトの回転をスムーズにするため、ベルトのスリップや、急加速・急減速を感じられる場合は、ベルトの調節と共に、シリコンオイルを塗布してください。
詳しくはＰ１７「シリコンオイルの塗布について」をお読みください。

**⚠ 警告**

- 安全のため軍手などを着用してください。
- ベルトが動いている状態では危険ですので、必ず電源を切ってからベルト調節ボルトを回してください。
- 走行ベルトの調節の際も必ず、水平な場所で付属の保護マットを敷いて行ってください。
- 走行ベルトが片寄ったままでの使用、弛んだ状態での使用は、使用中の転倒などの原因になります。必ず調節を行ってください。
- 電源が入っている状態では絶対にローラーや走行ベルトには触らないでください。巻き込まれるおそれがあり、大変危険です。

※走行ベルトは消耗品です。走行ベルトの交換につきましては、販売店または弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

走行ベルトの調節後は、P15「ご使用前の確認」の内容と、P17「シリコンオイルの塗布について」の内容を必ずご確認ください。

# シリコンオイルの塗布について

走行ベルトの回転が鈍くなってくると、ベルトの回転速度が不安定になり、使用中に急加速・急停止・スリップなど、転倒事故の原因になります。また、モーターへの負担が大きくなり、モーターの故障・基盤の故障・ヒューズ切れなどの原因になります。転倒事故や故障を防止するために、以下の手順でベルトの回転（滑り）の確認・メンテナンスをおこなってください。

**※シリコンオイルは、お近くのホームセンターなどで市販されています。**

### 確認作業 1

□ 使用中に急加速や急減速を感じられたことはありませんか？

□ 人が乗っていない状態と比べ、人が乗ると極端にベルトの回転速度が遅くなることはありませんか？

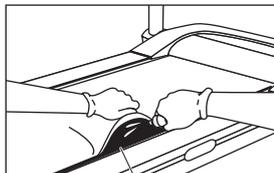
➡ 電源を切った状態で、人力でベルトを回してみてください。回転が非常に重たい場合には、ベルトの滑りが悪くなっています。

人力でベルトを回したときには、モーターによる抵抗があります。（購入当時のベルトの滑り具合は正常ですのでご安心ください。）

### 確認作業 2

□ 電源を切った状態で、走行ベルト下のデッキ表面の摩擦を取り除くために、シリコンオイルを塗布してください。

**●シリコンオイルの塗布方法**

走行ベルトを少し持ち上げ、シリコンオイルをベルト下のデッキ面に塗布します。（左右それぞれから行ってください）

その後、電源を切った状態のまま、走行ベルトを手や足で押さえながら回転させて、走行ベルト下のデッキ面全体にシリコンオイルを塗り拡げていきます。

### 確認作業 3

□ 再度、電源を切った状態で人力でベルトを回し、ベルトの回転（滑り）が改善されていることをご確認ください。

## ■シリコンオイルの塗布についての注意点

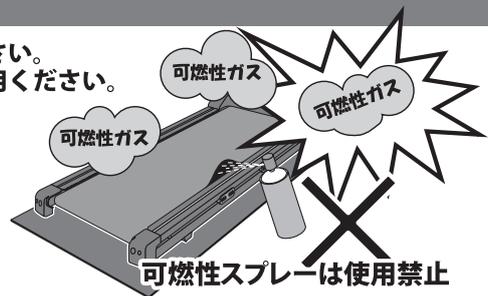
シリコンオイルは、走行ベルト下のデッキ表面の摩擦を取り除き、モーターに負担をかけないようにするために塗ります。

| | | |
|---|---|---|
| ※出荷時にはシリコンオイルは塗布されています。 | ⇒ | ○購入当初からシリコンオイルを塗布する必要はありません。<br>○シリコンオイルの塗布時期は４～６ヶ月毎が目安です。 |
| ※シリコンオイルの塗り過ぎにもご注意ください。 | ⇒ | ○シリコンオイルを大量に塗布されると、駆動部のタイミングベルトにまでオイルが付着し、ベルトの空回りなど、故障の原因となります。 |

**⚠ 警 告　可燃性スプレーは使用しない**

**可燃性ガスが使用されているシリコンスプレーは使用しないでください。**
**ポンプ式のスプレーなど可燃性ガスが使用されていないものをご使用ください。**

可燃性ガスが使用されているシリコンスプレーは、シリコン噴射と同時に可燃性のガスも噴射されます。万一、本製品の周囲に可燃性ガスが滞留した状態で、本体の電源スイッチを入れたり、モーターを回したりすると、電源スイッチやモーター整流子の接点で発生する火花によって、火災や爆発を引き起こすおそれがあります。

シリコンオイルの塗布について

# グリップセンサー使用上の注意・お手入れ方法

## グリップセンサー使用上の注意

### ■心拍数測定のアドバイス

グリップセンサーは、手のひらが乾燥していたり、汗などで濡れている場合、正しく測定できない場合がございます。

【手のひらが濡れている場合】
タオルなどで汗をしっかり拭き取ってから測定してください。

【手のひらが乾燥している場合】
濡れタオルなどで手を少し湿らせてから測定してください。

### ■グリップセンサーは両手で握る

グリップセンサーは片手では測定できません。

両手で、しっかり握ってください

グリップセンサー

● 血行が良くない状態では、血管の収縮による変化が微小なために、心拍数が読み取れない場合があります。その場合には、血行を良くしてから測定をしてください。

● この表示メーターは医療機器ではありません。表示メーター上の数値はあくまで運動の目安としてご使用ください。

## お手入れ方法

長期にわたりご使用いただくため、定期的にお手入れください。

**⚠警告** お手入れの際には、必ず本体メインスイッチを切り、**電源プラグをコンセントから抜いてください。**

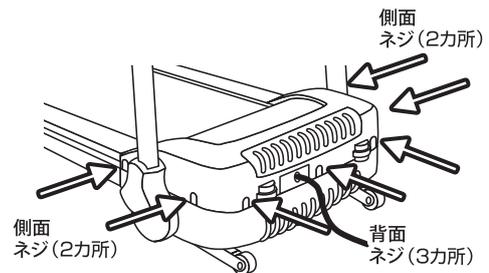
■ 本　体 ： 汚れが落ちない場合、中性洗剤を薄めて拭きとってください。

**⚠注意** 走行ベルト下のデッキ表面には、特殊な加工が施されていますので、絶対に洗剤など使用しないでください。

■ ホイールカバー内 ： 乾いた柔らかい布などでほこりを取り除いてください。

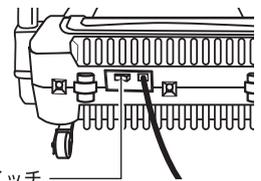
特に、ホイールカバー内部には、ベルトの回転によって吸い込まれたほこりが溜まり、場合によっては故障の原因になります。
定期的にホイールカバーを開け、内部のほこりを取り除いてください。

### ホイールカバーの開け方

1. 本体メインスイッチを切り、**電源プラグをコンセントから抜いてください。**
2. ホイールカバーを固定しているネジ（７ヵ所）をドライバーで取り外し、ホイールを取り外します。メンテナンス後は再びホイールカバーをしっかりと取り付けてください。

**⚠注意** 作動直後は、ホイールカバー内の部品（モーターや基板など）は熱を持っています。
ホイールカバーを開ける際は、電源プラグを抜き、1時間以上経ってからホイールカバーを開けてください。

# 故障かな？と思う前に

**■ 故障かな？と思う前に**　下記の項目を一度チェックしてください。

| 症　状 | チェック箇所 |
|---|---|
| ●走行ベルトが片寄る場合 | ○本製品の設置場所が水平な場所か確認してください。<br>○走行ベルトの調節をしてください。（P16「走行ベルトの調節方法」参照） |
| ●走行ベルトがたるむ場合 | ○走行ベルトの調節をしてください。（P16「走行ベルトの調節方法」参照） |
| ●走行ベルトがスリップする場合（スムーズに回らない場合）急加速や急減速が感じられる場合 | ○走行ベルトを張ってください。（P16「走行ベルトの調節方法」参照）<br>○走行ベルト下のデッキ表面にシリコンオイルを塗布してください。（P17「シリコンオイルの塗布について」参照）※シリコンオイルはお近くのホームセンターなどで市販されています。 |
| ●異音がする場合 | ○各部のネジの緩みを確認してください。<br>○走行ベルトの片寄りを確認してください。（P16「走行ベルトの調節方法」参照） |
| ●正常な表示が出ない場合 | ○本体メインスイッチを切り、再びONにし、始めから操作を行ってください。<br>○時間表示部に「ーーーー」という表示が出ている場合は、安全キーが外れている、またはきちんとセットされていない状態ですので、安全キーをセットしなおしてください。 |
| ●ボタンを押しても受け付けない場合 | ○安全キーは正しくセットされていますか？<br>○操作手順を確認してください。（P11～P14の操作方法をもう一度ご確認ください。）<br>○ボタンをしっかり押していますか？ |
| ●モーターが回らない場合 | ○本体メインスイッチがONになっていますか？<br>○安全キーは正しくセットされていますか？<br>○コンセントの差し込みを確認してください。<br>○操作手順を間違えていませんか？（P11～P14の操作方法をもう一度ご確認ください。） |
| ●スピードが上がらない場合 | ○室温が低いとモーターや駆動部品が温まるまでスピードが上がりません。室温を上げてご使用ください。 |
| ●心拍測定ができない場合 | ○血行が良くない状態や体が冷えている状態では、血管の収縮による変化が少ないために心拍数が読み取れない場合があります。体を温めるなど、血行を良くしてから測定をしてください。<br>○P18「グリップセンサー使用上の注意」に記載されている内容を確認してください。 |
| ●体力評価測定ができない場合 | ○「スタート/ストップ」ボタンで停止した後、または「目標時間設定」によって自動停止した後、数秒後に、自動的に体力評価プログラムが始まります。「安全キー」を外して停止したとき、「クールダウン」ボタンで停止したときには、体力評価プログラムは機能しません。（P14「9 体力評価を行う」参照） |
| ●ベルトの周囲に摩耗粉が飛び散る場合 | ○運動靴の靴底が削れていませんか？通常でも少なからず靴底は削れます。大量に摩耗粉が飛び散る場合は、歩き方（走り方）を見直してください。 |

本体メインスイッチ

上記チェックを行っても直らない場合、またはその他の状況が発生した場合には、お手数ですが弊社カスタマーサービス課までお電話又はFAXでその状況を伝えてください。その際、上記以外の確認ポイントを説明させて頂く場合がありますがご協力の程お願いします。

## 走行ベルトは消耗品です

走行ベルトの交換時期の目安は使用頻度により異なりますが、約１年半から２年です。
次のような場合には、走行ベルトを交換してください。

- ●走行ベルトが一部でも破けてきた場合。
- ●P16「走行ベルトの調節方法」記載のベルト調節を行っても、ベルトの片寄りやたるみが改善されない場合。
- ●P17「シリコンオイルの塗布について」記載の確認作業で、シリコンオイルを塗布しても改善されない場合。

走行ベルトの交換につきましては、弊社カスタマーサービス課までご相談ください。

お問い合わせは　カスタマーサービス課　0120-30-4515
（AM10:00～PM4:00　但し、PM12:00～1:00及び土･日･祝祭日を除く）まで

# 簡単操作早見表

**コンセントに電源プラグを差し込みます**

**本体メインスイッチを入れます**

**安全キーをセットします**

**お知らせモードと音量を決めます**

【お知らせモード ON/OFF ボタン】で、お知らせモード（音声）のON/OFFが切り替わります。
【音量 大/小 ボタン】で、音声の音量（大/小）が切り替わります。

**ユーザー番号を選択します**

①【プログラム選択/ユーザー選択ボタン】を長押し（３秒以上）すると、ユーザー番号選択画面に切り替わります。
②【さげる▼ボタン】【あげる▲ボタン】で、ユーザー番号（Ｕ１～Ｕ４）を選択します。
③再度、【プログラム選択/ユーザー選択ボタン】を短押しすると、通常画面に戻ります。

**プログラムコースを選択します**

【プログラム選択/ユーザー選択ボタン】を短押しすると、プログラムコースが切り替わります。

【ノーマルコース】

【運動不足解消コース】

【脂肪燃焼コース】

【体力増進コース】

**目標時間を設定します**

【時間設定/リセットボタン】を短押しすると、目標時間が「３０分」「２０分」「１０分」と切り替わります。

**運動を開始します**

【スタート/ストップボタン】を押して、運動を開始します。
運動中、【さげる▼ボタン】【あげる▲ボタン】で、速度調節ができます。

**運動を停止します**

停止する方法は、次の４つの方法があります。

| 【スタート/ストップボタン】を押すと停止します。 | 【目標時間】が「０」になると自動停止します。 | 【安全キー】を外すと停止します。 | 【クールダウンボタン】を押すと１分間で徐々に速度を下げながら停止します。 |
|---|---|---|---|

**体力評価を行います**

６０秒間心拍数を測り続け、体力評価を行います。
【スタート/ストップボタン】を押すと通常画面に戻ります。

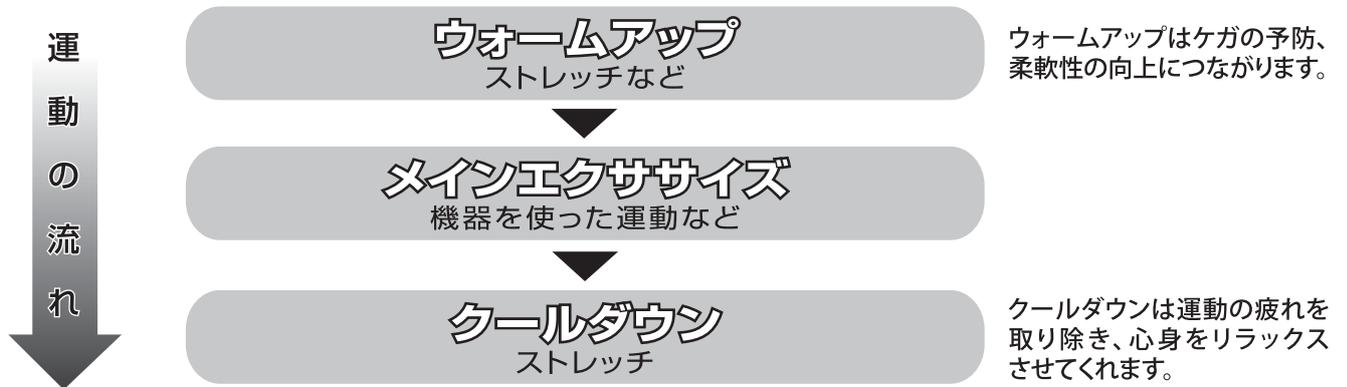
**お疲れ様でした。停止後、本体メインスイッチを切り、電源プラグをコンセントから抜いてください。**

リセット：停止後、【時間設定/リセットボタン】を長押し（３秒以上）すると、初期画面に戻ります。
リセットや本体メインスイッチをOFFにしても、「ユーザー番号」「各ユーザーの前回体力評価結果」はリセットされません。

# トレーニングについて

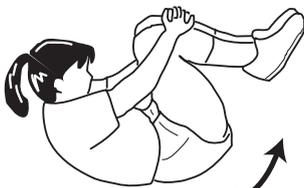
アルインコフィットネス機器をより効率よく･効果的にご使用いただくために適した運動方法を紹介します。
運動する方の体力、年齢、運動経験などには個人差があり、普段運動していない方が急に負荷の高い運動をすると心臓などに負担をかけ、大変危険ですので無理をせず、マイペースに行いましょう。

ウォームアップはケガの予防、柔軟性の向上につながります。

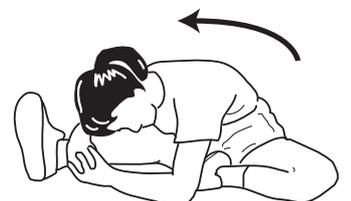
クールダウンは運動の疲れを取り除き、心身をリラックスさせてくれます。

これから運動を始める方･久しぶりに運動をする方は、運動頻度は週2回から運動を始め、ウォームアップからクールダウンまで20～40分を目標にしましょう。

## ウォームアップとクールダウン

**ストレッチ例**　運動前後に必ず行ってください。

○腰のストレッチ
膝を両手で抱え、
8～10回ローリングする。

注）アゴを引いて
行いましょう。

○体側のストレッチ
両手を合わせ
身体を横に曲げる。

○脚のストレッチ
後ろ足のかかとを
床に押していく。

足首をつかみ
上体を前傾させる。

**クールダウンの方法は様々ですが、上記ストレッチの他、バイクなら軽い負荷でゆっくり5～10分間続け、ウォーカーならゆっくりと歩く程度で同じく5～10分間続けてください。**

## メインエクササイズ

有酸素運動＝しっかり呼吸をして酸素を体内に取り入れながらゆっくり長く運動すること

目的 ① 体脂肪の燃焼（ダイエット）

目的 ② 心肺機能の向上

より良い効果を得るには、個々の目的に合わせた正しい運動方法（心拍数チェック）を覚え、実践することです。
運動の強度により、体脂肪の燃焼に効果的なのか、心肺機能の向上に効果的なのかに分かれます。

## 目的 ① 体脂肪燃焼（ダイエット）のための運動

| 年齢 | 最大心拍数（1分間） | 運動中の心拍数 | |
|---|---|---|---|
| | | 1分間 | 10秒間 |
| 15 | 205 | 133～113 | 22～19 |
| 20 | 200 | 130～110 | 22～18 |
| 30 | 190 | 124～105 | 21～18 |
| 40 | 180 | 117～ 99 | 20～17 |
| 50 | 170 | 111～ 94 | 19～16 |
| 60 | 160 | 104～ 88 | 17～15 |
| 70 | 150 | 98～ 83 | 16～14 |

左表はどれくらいの心拍数で運動すればよいかの目安を示しています。心臓が脈打つ限界の回数（最大心拍数）は年齢によっておおよそ決まっています。表の最大心拍数では、40才の人なら心臓は1分間に180拍が上限になります。
体脂肪の燃焼が目的の場合、左表からご自身の年齢に適した1分間の心拍数（最大心拍数の55～65％を目安に、運動中この心拍数を維持するようにしましょう。

## 目的 ② 心肺機能向上のための運動

| 年齢 | 最大心拍数（1分間） | 運動中の心拍数 | |
|---|---|---|---|
| | | 1分間 | 10秒間 |
| 15 | 205 | 174～133 | 29～22 |
| 20 | 200 | 170～130 | 28～22 |
| 30 | 190 | 162～124 | 27～21 |
| 40 | 180 | 153～117 | 26～20 |
| 50 | 170 | 145～111 | 24～19 |
| 60 | 160 | 136～104 | 23～17 |
| 70 | 150 | 128～ 98 | 21～16 |

心肺機能向上のための運動は、体脂肪の燃焼が目的の運動に比べ、目安となる心拍数はやや高めになります。
心肺機能の向上が目的の場合、左表からご自身の年齢に適した1分間の心拍数（最大心拍数の65～85％を目安に、運動中この心拍数を維持するようにしましょう。

上表にある目的別の心拍数は年齢を目安として運動の心拍数を算出していますので、個人の体力レベルによっては表の心拍数で運動するときつく感じたり、非常に楽だということがあります。より自身の目的に適した運動の心拍数は下記の計算式にご自身の年齢と安静時の心拍数を測ることで計算していただけます。

{（220－年齢）－安静時心拍数} × 0.55（体脂肪の燃焼が目的）/ 0.65（心肺機能向上が目的） ＋ 安静時心拍数＝運動の目標心拍数

### 心拍数のチェック方法

脈拍の取りにくい方や正確な心拍数を測定するには右図のように左手首内側上部を右手の中指と人さし指で押さえます。1分間を測るのは大変ですから、上表のよう10秒間測り、その数値を6倍して1分間の心拍数に換算しましょう。

運動は20～30分を目標にしましょう。
また、1週間に2回を目安に始め、慣れてきたら徐々に回数を増やしていきましょう。運動を楽しく継続して行うことが、最も効果的で効率の良い健康への近道です。

運動を開始して体脂肪の燃焼が活発になるまで20分ほどかかります。運動を開始して最初の20分は血液の中を流れている脂肪がエネルギーとして利用されます。血液中の脂肪が燃焼され減ってくると、蓄えられている皮下脂肪や内臓脂肪を分解し、エネルギーとして利用しはじめます。そのため、体脂肪を燃焼させ効果的に減量（ダイエット）するためには、20分以上のゆっくりとした運動を続けることが大切です。
とはいえ、いきなり20分以上の運動をするのはとてもきつく感じてしまいます。運動を開始して20分以内では、ドロドロの血液をきれいにすることができますので、健康維持を目的の場合は20分以内でも効果があります。
ご自身の体力にあわせて、少しずつ運動の時間を長くしていきましょう。また、日常の体調管理、効果的な運動のためにも心拍数のチェックは必ずおこなうようにしましょう。

アルインコ株式会社
**フィットネス事業部 カスタマーサービス課**

フリーダイヤル  0120−30−4515
(AM10:00〜PM4:00　但しPM12:00〜1:00及び土・日・祝祭日を除く)

左記以外受付
**ＦＡＸ：072-678-6410**
**E-mail：fcs-syuuri@alinco.co.jp**
ＦＡＸ又はメールでのお問い合わせの場合、回答に時間を要する場合がございます。予めご了承ください。

AKJ2018：この商品のWEBページはこちら

※故障や異常が発生した場合、まずは本書Ｐ19「故障かな?と思う前に」をご確認ください。